



ORTAGGI
che passione

COTTURA A VAPORE

VERDURE

		peso max cuociriso vaporiera 1 litro	acqua	tempo cottura <i>indicativo</i>
Asparagi	freschi, lunghi max 15 cm	450 g	300 ml	30 minuti
Broccoli	a rosette	450 g	150 ml	15 minuti
Carciofi	4 pezzi piccoli	450 g	400 ml	40 minuti
Carciofi	cuori di carciofo	450 g	120 ml	12 minuti
Carote	a rondelle	450 g	150 ml	15 minuti
Carote	a pezzi piccoli (o baby)	450 g	120 ml	12 minuti
Cavolini di Bruxelles	interi	450 g	200 ml	20 minuti
Cavolini di Bruxelles	tagliati a metà	450 g	150 ml	15 minuti
Cavolfiori	cimette piccole	450 g	150 ml	15 minuti
Cavolo cappuccio	a fette	450 g	150 ml	15 minuti
Cavolo rapa	a dadini	450 g	200 ml	20 minuti
Champignon	interi	450 g	200 ml	20 minuti
Champignon	a fettine	450 g	120 ml	12 minuti
Cicoria e Bietola	foglie a pezzi	450 g	150 ml	15 minuti
Cipolla	a fette	450 g	150 ml	15 minuti
Cipolline	intere	450 g	120 ml	12 minuti
Fagiolini	freschi	450 g	250 ml	25 minuti
Fagiolini	surgelati	450 g	350 ml	35 minuti
Pannocchia	fresca, a metà	450 g	300 ml	30 minuti
Puntarelle	cimette intere	450 g	120 ml	12 minuti
Patate	a fette	450 g	200 ml	20 minuti
Patate	intere e piccole con buccia	450 g	350 ml	35 minuti
Piselli	freschi	450 g	200 ml	20 minuti
Piselli	surgelati	450 g	250 ml	25 minuti
Spinaci	freschi	450 g	100 ml	10 minuti
Spinaci	surgelati	450 g	200 ml	20 minuti
Zucca	a pezzi	450 g	120 ml	12 minuti
Zucchine	intere o a metà	450 g	150 ml	15 minuti
Zucchine	a fette o dadini	450 g	120 ml	12 minuti

FRUTTA

Mele e pere	a pezzi	450 g	100 ml	10 minuti
--------------------	---------	-------	--------	------------------

UOVA

Uova alla coque	con guscio	fino a 8	120 ml	12 minuti
Uova sode	con guscio	fino a 8	150 ml	15 minuti

PESCE

Cozze	con guscio	800 g	200 ml	20 minuti
Filetto di pesce	3 pezzi da 110 g	330 g	150 ml	15 minuti
Filetto di pesce	surgelato	350 g	200 ml	20 minuti
Gamberetti	sgusciati	400 g	120 ml	12 minuti
Gamberetti	surgelati	400 g	150 ml	15 minuti
Trota	2 pezzi da 170 g	340 g	200 ml	20 minuti

CARNE

Pollame (pollo o tacchino)	a fettine o a cubetti	300 g	250 ml	25 minuti
Filetto di maiale	a fettine	300 g	300 ml	30 minuti
Salsicce	pungere con la forchetta	fino a 8	150 ml	15 minuti
Würstel	pungere con la forchetta	fino a 8	120 ml	12 minuti